Kursangebot für Swiss Olympic Label Schulen

Modul 1: Grundlagen der Sporternährung

Dauer: 1 kurzes Vorbereitungsvideo und 2 Lektionen (2x 45 Minuten)

Thema: Grundlagen der Sporternährung

Stufe: Sek I / Sek II

Hinweis: Die Durchführung des Kurses erfolgt ab 15 Schüler*innen. Die maximale Teilnehmendenzahl liegt bei 20 Schüler*innen. Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen 20 Personen, sind zwei Workshops vorzusehen.

Zum Workshop

Leistungsfähiger und gesund dank einer optimierten Ernährung!

Um die Schüler*innen auf ein ähnliches Niveau zu bringen und ready für die beiden Lektionen zu machen, schauen sie sich ein **kurzes Lernvideo zu den Makronährstoffen** (Kohlenhydrate, Proteine, Fette und Nahrungsfasern) an. Sie lernen, wo welche Nährstoffe vorkommen und welche Rolle diese für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit spielen. Weiter wird ihnen die Ernährungspyramide für Sportlerinnen und Sportler vorgestellt.

In den beiden Unterrichtslektionen erfahren die Schüler*innen, wie sie ihre Ernährung optimal an die Anforderungen ihres Sports anpassen können. Dies geschieht durch die **Besprechung von Fallbeispielen**: Sie begleiten dabei Sam, einen Fussballspieler, der im Training und im Alltag mit Müdigkeit und Energielöcher kämpft, Lynn, eine Eiskunstläuferin, die sich mehr Muskelkraft wünscht, um höher springen zu können und Gian, einen 16-jährigen Eishockeyspieler, der sich nach Supplementen erkundigt. Im Verlauf des Moduls lernen sie, **ausgewogene Mahlzeiten** zusammenzustellen und die **drei Tellermodelle** situationsgerecht einzusetzen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Optimierung des **Timings**, also der Ernährung vor, während und nach körperlicher Belastung, um die Leistung zu maximieren und gesund zu bleiben. Darüber hinaus lernen die Schüler*innen, wie sie die **Ernährung für Trainings- und Wettkampftage planen**.

Der Workshop wurde in Zusammenarbeit mit der Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) erstellt und wird von Expert*innen der SSNS durchgeführt.

Bei Rückfragen zu den Inhalten oder zum Ablauf des Angebotes sowie für die Buchung steht das Team Athlete Hub unter athletehub@swissolympic.ch gerne zur Verfügung.

Modul 2: Vertiefungsmodul Sporternährung

Dauer: 2 Lektionen (2x 45 Minuten)

Thema: Vertiefung der Sporternährung

Stufe: Sek I / Sek II

Hinweis: Die Durchführung des Kurses erfolgt ab 15 Schüler*innen. Die maximale Teilnehmendenzahl liegt bei 20 Schüler*innen. Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen 20 Personen, sind zwei Workshops vorzusehen.

Zum Workshop

Relatives Energiedefizit im Sport (REDs), Körperbild und Sporternährungsmythen

Viele Nachwuchsathlet*innen unterschätzen ihren Energiebedarf und überschätzen ihre Zufuhr, d.h. sie verbrauchen mehr Energie als sie über die Ernährung zuführen. Diese Situation wird **REDs** (Relative Energy Deficiency in Sport) genannt. Die Schüler*innen lernen, was hinter diesem Konzept steckt. Zudem erfahren sie, wie sie ein Energiedefizit verhindern oder ausgleichen können, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Workshops liegt beim **Essverhalten und dem Körperbild**, die eng miteinander verknüpft sind. Dazu wird ein kurzer Videoausschnitt gezeigt, in dem Coralie Ambrosini erzählt, wie sie als Athletin in eine Essstörung gerutscht ist und sich wieder herausgekämpft hat. Auch der Einfluss von sozialen Medien auf das Essverhalten und das Körperbild werden diskutiert. Im dritten Teil werden **Sporternährungsmythen** besprochen: «Brauchen Athlet*innen Supplemente um besser zu werden?» «Hilft Magnesium bei Krämpfen wirklich?» und «Sind High-Protein-Produkte nötig?». Zudem erlernen die Schüler*innen den kritischen Umgang mit Supplementen.

Der Workshop wurde in Zusammenarbeit mit der Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) erstellt und wird von Expert*innen der SSNS durchgeführt.

Bei Rückfragen zu den Inhalten oder zum Ablauf des Angebotes sowie für die Buchung steht das Team Athlete Hub unter athletehub@swissolympic.ch gerne zur Verfügung.